

BabyCare

Para usted, para su bebé



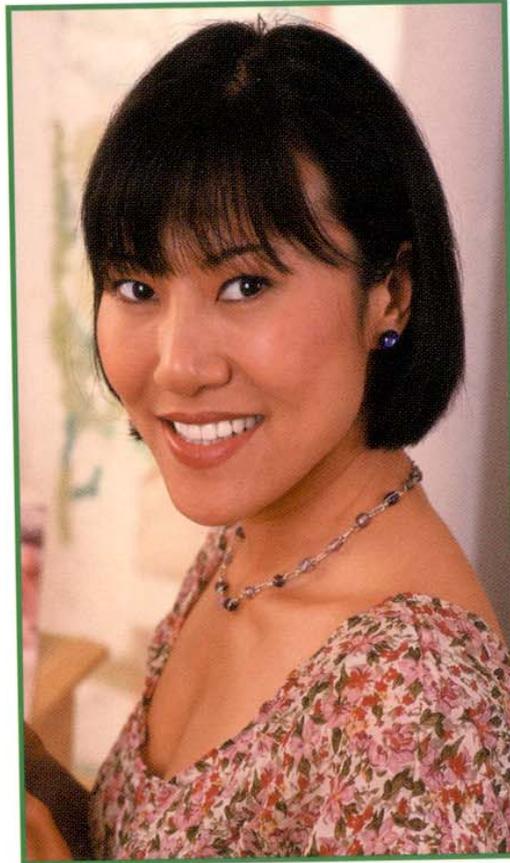
**Departamento de Servicios de
Asistencia Médica de Virginia**
1-800-643-2273
www.cns.state.va.us/dmas/

¡Está embarazada!

Asegurarse que su bebé está sano empieza antes del nacimiento.

¡Su bebé la necesita para estar sano!

- Obtenga cuidado de la salud tan pronto sepa que está embarazada, y durante todo su embarazo.
- Coma alimentos saludables.
- No fume, beba alcohol o consuma otras drogas. Pueden dañar a su bebé.
- Haga ejercicio físico. Hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicio físico.
- **¡Infórmese sobre el programa BabyCare!**



Tan pronto sepa que está embarazada, llame al Departamento de Servicios Sociales. Averigüe si cumple con los requisitos para obtener los beneficios de Medicaid. Para encontrar su oficina local llame al 1-800-230-6977.

Este folleto brinda sólo información básica sobre el embarazo. Asegúrese de consultar a su médico, enfermera u otro profesional de la salud respecto a todas sus necesidades de salud.

Las personas cuyas fotografías aparecen aquí son modelos. Los personajes que representan son ficticios.

¡BabyCare puede ayudar!

Cuidarse a sí misma y a su bebé puede ser mucho trabajo.

¡Pero no tiene que hacerlo sola!
BabyCare puede ayudarla con lo siguiente:

- transporte para sus citas de cuidado de la salud
- obtener una buena alimentación, para mantenerse sana y mantener sano a su bebé
- aprender a ser una buena madre
- planificación familiar
- encontrar información sobre programas que la pueden ayudar con las necesidades especiales del embarazo o de la salud del niño
- remisión a una enfermera visitadora.



La Commonwealth de Virginia quiere ayudar

a que usted y su bebé sean lo más sanos posible.

- El número de teléfono de mi Departamento de Servicios Sociales local es: _____
- El administrador de mi caso es: _____
Número de teléfono: _____

**Para más información sobre
BabyCare llame al 1-800-643-2273.
La llamada no le cuesta nada.**

Cómo entender su embarazo

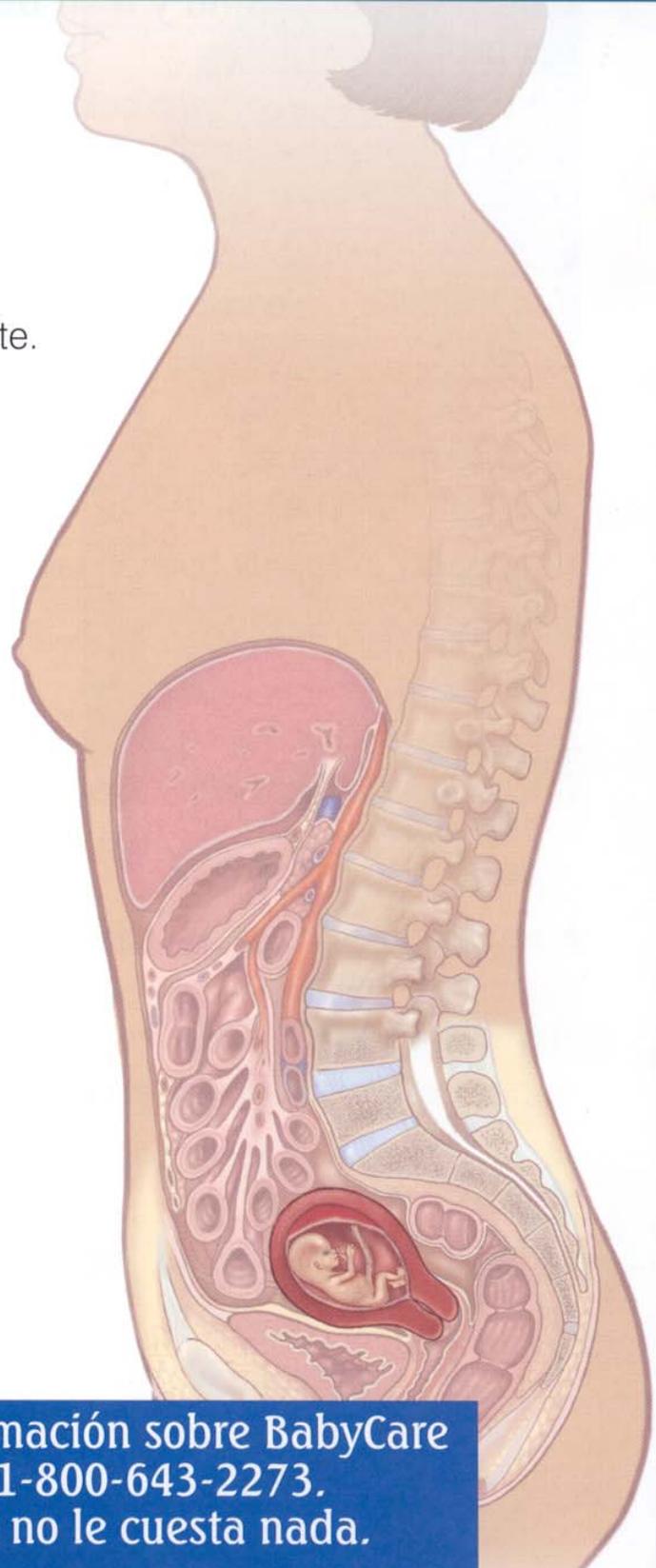
Los primeros 3 meses

¿Qué le está pasando a usted?

- Siente los senos llenos.
- Se siente cansada.
- Es posible que sienta malestar y hasta que vomite.
- Es posible que orine más a menudo.

¿Qué le está pasando a su bebé?

- Sus manos, pies y dedos de las manos y de los pies están completamente formados.
- Sus ojos están formados.
- Su cuerpo está cubierto de un vello muy fino.
- Mide unas 3 pulgadas de largo y pesa aproximadamente 1 onza.



Para más información sobre BabyCare
llame al 1-800-643-2273.
La llamada no le cuesta nada.

El malestar matinal es una molestia común.

Puede ocurrir a cualquier hora del día. Pruebe alguna de estas cosas:

- Coma entre 5 y 6 comidas pequeñas por día. No deje que su estómago permanezca vacío.
- Coma algunas galletas o pan tostado seco antes de levantarse de la cama.
- Evite los olores fuertes o las comidas que la sienten mal.
- No coma comidas muy condimentadas o con mucha grasa.

El WIC* es un programa especial

para ayudar a mantener sanos a las mujeres, a los bebés y a los niños. El WIC le ayuda a obtener alimentos. También puede enseñarle a alimentarse bien.

Se puede unir al WIC si cumple con el límite de ingresos y:

- está embarazada
- está amamantando

*WIC es una marca registrada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Su buena alimentación ayuda a crecer a su bebé.

Por ejemplo, el ácido fólico ayuda a prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y de la espina dorsal de su bebé. Las mujeres necesitan un mínimo de 400 mcg de ácido fólico al día. Algunas mujeres embarazadas necesitan más.

La buena alimentación también ayuda a que usted permanezca sana. Pregunte a su médico cuántas porciones de estos alimentos debería comer:

- carne, aves, pescado, frijoles o huevos
- arroz, pan, pasta o cereales
- fruta
- vegetales
- leche, queso o yogur.

Tome vitaminas según las indicaciones de su médico.

- es una mujer con un bebé menor de 6 meses de edad
- es un niño menor de 5 años de edad.

Llame al 1-800-421-7376 para obtener más información sobre el WIC.

Cómo entender su embarazo

Meses 4, 5 y 6

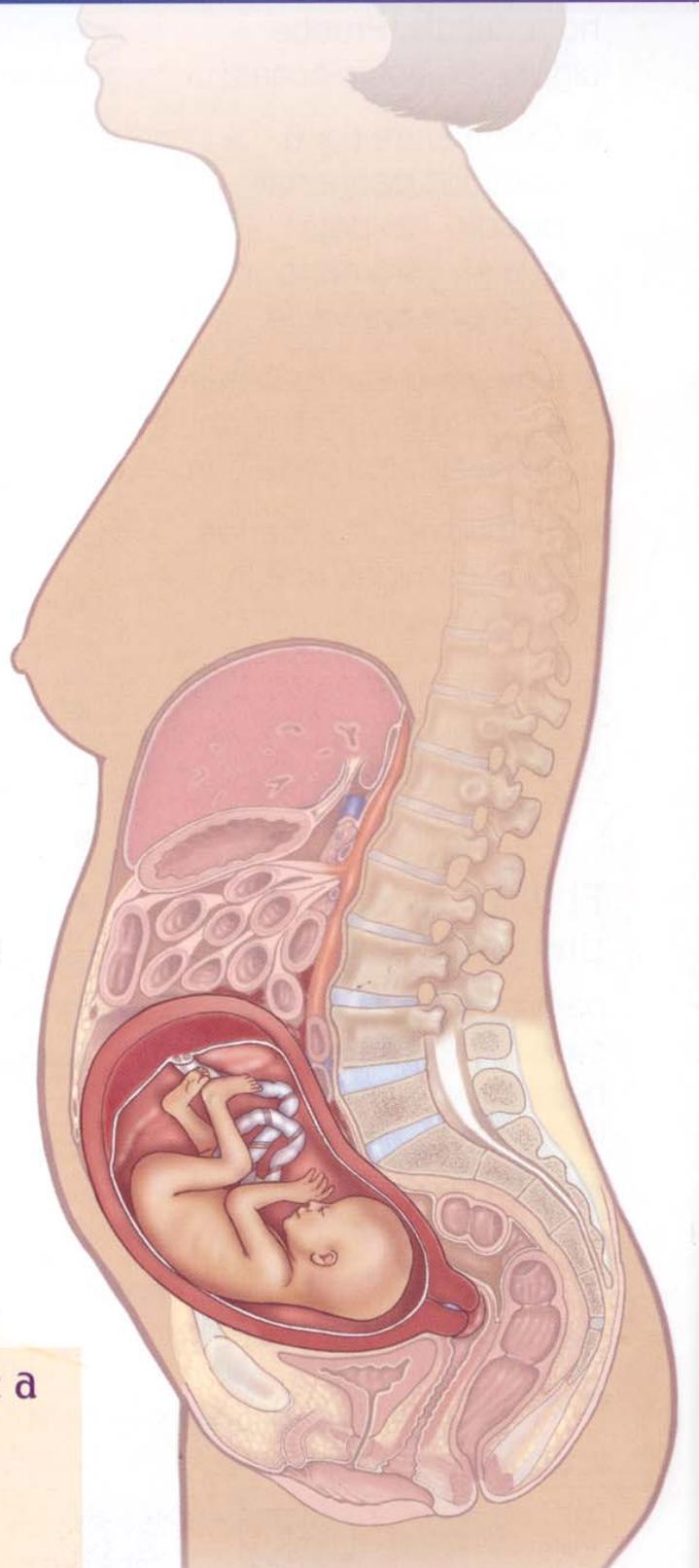
¿Qué le está pasando a usted?

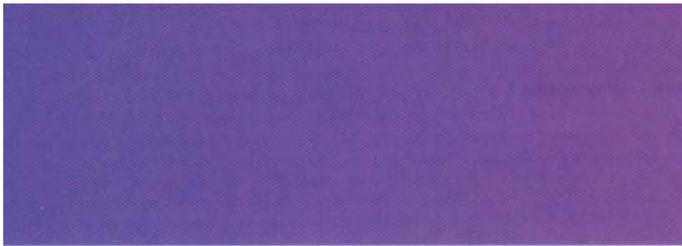
- Probablemente dejará de sentirse mal.
- Puede que tenga más energía.
- Podría tener acidez.
- Es posible que tenga estreñimiento.
- Puede sentir moverse a su bebé.

¿Qué le está pasando a su bebé?

- Puede oír sonidos y conoce su voz.
- Es posible que se chupe el pulgar.
- Le están creciendo los pulmones.
- Mide entre 11 y 14 pulgadas y pesa hasta 2 libras.

Recuerde: pregunte a su coordinador de cuidados sobre el programa WIC.





Cómo lidiar con la acidez

Para ayudar a pararla:

- Coma lentamente y mientras está sentada derecha.
- No coma comidas muy condimentadas.
- No se acueste enseguida después de comer.
- Beba un poco de leche o coma un poco de yogur.

Vaya al dentista

para un chequeo. El embarazo puede afectar a sus encías y a sus dientes.

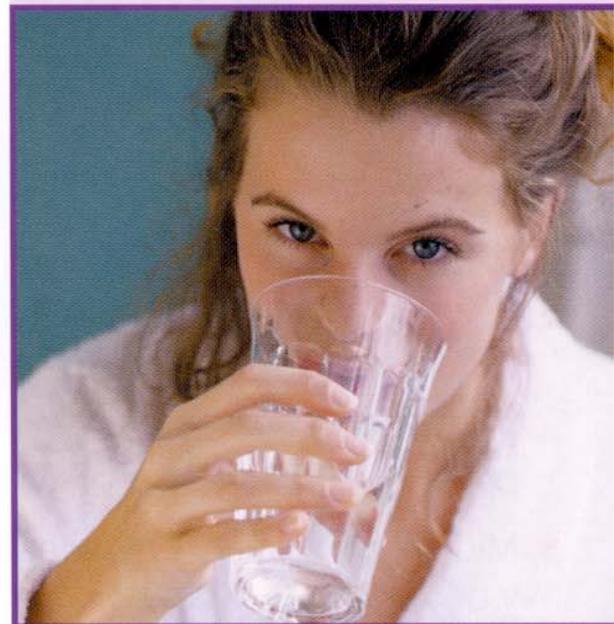
Siga tomando las vitaminas

que su médico le indicó que tomara. Coma alimentos con mucho ácido fólico. Algunos de ellos son los frijoles, las arvejas y las naranjas. Pida a su médico que le indique otros alimentos que contengan ácido fólico.

Cómo lidiar con el estreñimiento

Pruebe lo siguiente:

- Coma más fruta y vegetales crudos.
- Asegúrese de beber entre 8 y 10 vasos de agua o de jugo todos los días.
- Haga ejercicio físico. Hable primero con su médico.
- No tome laxantes a menos que sea con el consentimiento de su médico.



**Para más información sobre BabyCare
llame al 1-800-643-2273.
La llamada no le cuesta nada.**

Cómo entender su embarazo

Meses 7, 8 y 9

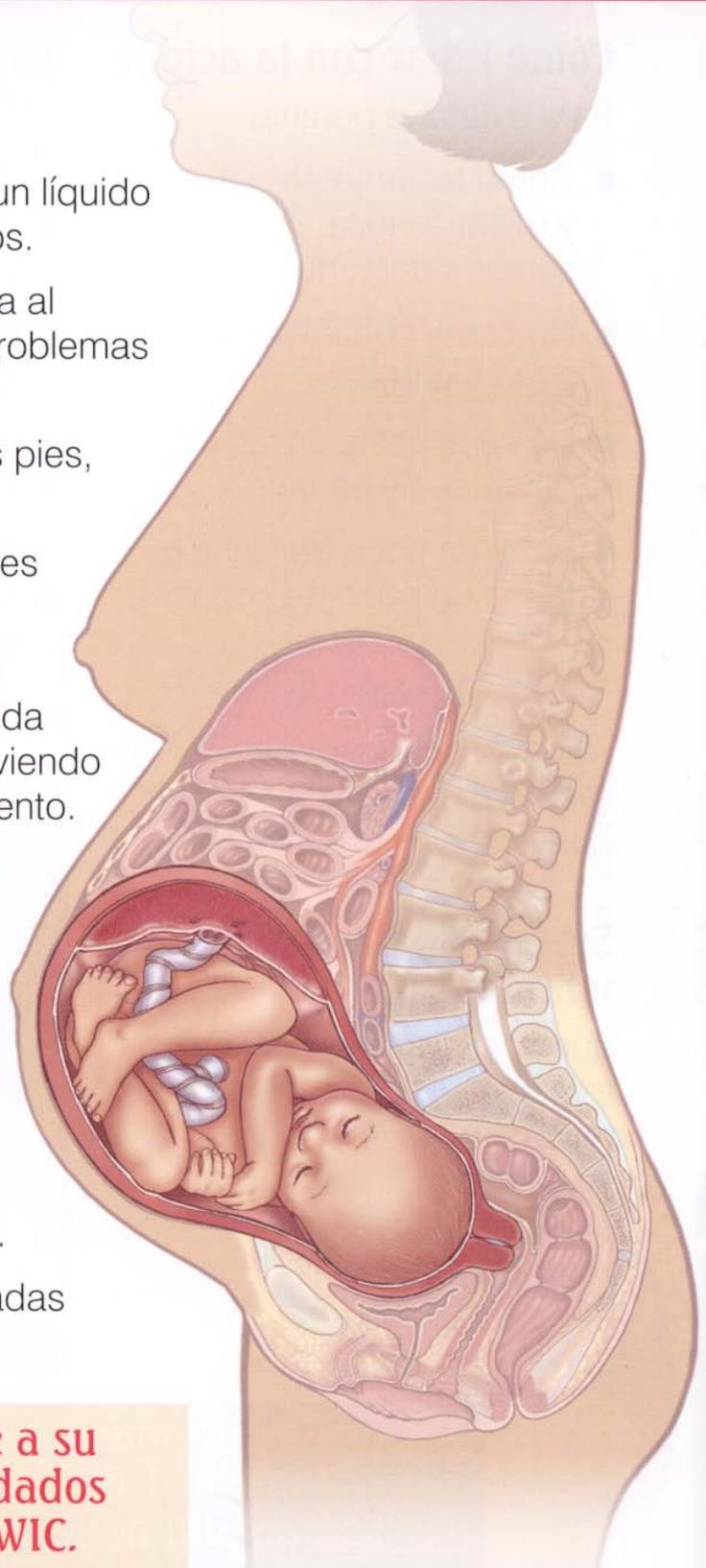
¿Qué le está pasando a usted?

- Es posible que le salga un líquido transparente de los senos.
- Puede sentirse incómoda al estar acostada y tener problemas para dormir.
- Se le pueden hinchar los pies, las piernas y las manos.
- Puede tener contracciones no dolorosas.
- Es posible que le resulte más fácil respirar a medida que el bebé se vaya moviendo hacia el canal de nacimiento.

¿Qué le está pasando a su bebé?

- Practica la respiración.
- Puede abrir y cerrar los ojos y ver.
- En general se da vuelta para estar cabeza abajo.
- Mide entre 18 y 22 pulgadas y pesa hasta 10 libras.

Recuerde: pregunte a su coordinador de cuidados sobre el programa WIC.



Le puede doler la espalda.

Lo siguiente puede ayudar:

- Usar zapatos de tacón bajo.
- Tener una buena postura al pararse y sentarse.
- Ponerse un almohadón en la parte inferior de la espalda al estar sentada.
- Dormir en un colchón duro o poner una tabla debajo de su colchón.

Sí todavía no fue, vaya al dentista.

El embarazo puede afectar a sus encías y a sus dientes. Hágase un chequeo antes de que nazca su bebé.



Sepa cuándo llamar al médico.

Pregunte a su médico cómo puede saber si comenzó el trabajo de parto. Pídale que le indique cuándo lo tiene que llamar.

Pregunte sobre las señales de aviso que indican que usted o su bebé necesitan atención inmediata. Llame a su médico inmediatamente si tiene alguna de las señales de aviso.



Para más información sobre BabyCare
llame al 1-800-643-2273.
La llamada no le cuesta nada.

Esté lista para su bebé

semanas antes de la fecha prevista para el parto.

Haga que su hogar sea seguro.

Pregunte a su médico sobre lo siguiente:

- cómo conseguir una cuna segura
- la instalación de detectores de humo
- la compra de un asiento de seguridad para bebés para el automóvil
- la eliminación de los peligros del plomo en su hogar.

Haga una maleta para ir al hospital.

- Para usted, lleve una bata, zapatillas y artículos de aseo (como cepillo de dientes y champú). También traiga ropa suelta para ponerse cuando regrese a su hogar.
- Para su bebé, lleve ropa para llevarlo a su hogar, pañales, una manta para bebés y un gorrito.

Esté lista para llegar al hospital.

- Obtenga indicaciones o un mapa, y maneje hasta allí.
- Sepa dónde estacionar y entrar al hospital.
- Verifique que el asiento de seguridad para bebés esté bien instalado.
- Mantenga el tanque de su automóvil lleno de gasolina.

¡Tenga siempre consigo los números de teléfono de su médico, hospital y pareja!



Después de que nazca su bebé,

inscríbalo en el Departamento de Servicios Sociales.

Pregunte a su coordinador de cuidados

sobre estos programas:

- servicios del WIC
- servicios de visita a domicilio
- CMSIP (programa de seguro de salud para niños de Virginia)
- servicios para niños discapacitados
- Head Start
- servicios de prevención del embarazo.

Pregunte a su médico

sobre los problemas que usted puede tener después del parto. Algunos problemas comunes son:

- dolor de los puntos o del desgarro, dolor al amamantar o dolores de vientre
- depresión después del parto, es decir, sentirse triste, con cambios de humor y llorar mucho
- preguntas o preocupaciones sobre cómo volver a la normalidad.

Seguirá necesitando ácido fólico todos los días. Ayuda a hacer que su cuerpo esté listo para otro embarazo. Tome vitaminas con 400 mcg de ácido fólico, según se lo recomiende su médico.



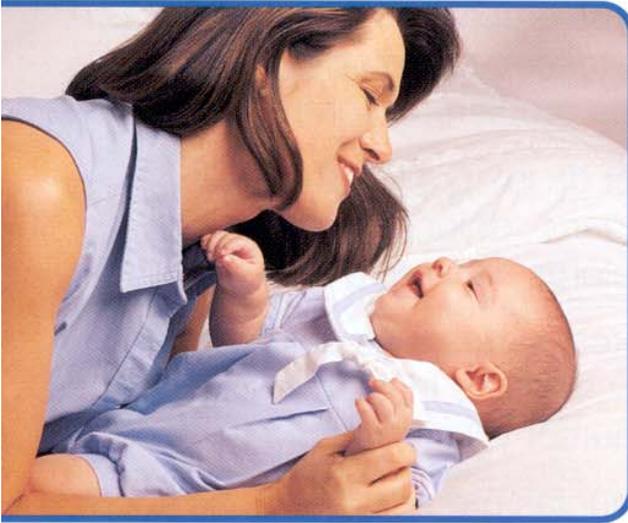
El WIC también es importante después de que nazca su bebé.

El WIC la ayuda con la lactancia. También la puede ayudar a obtener leche para bebés. Lea más sobre el WIC en la página 5.

Para más información sobre BabyCare llame al 1-800-643-2273. La llamada no le cuesta nada.

¿Cómo crece su bebé?

¡Es apasionante ver los cambios del bebé! La mayoría de los bebés pueden hacer estas tareas a estas edades.



Alrededor de los 2 meses

su bebé podrá:

- sonreír y hacer gorgoritos
- seguir con la vista un objeto que se mueve
- voltear la cabeza cuando la oye.

Alrededor de los 4 meses

su bebé podrá:

- reírse a carcajadas
- agarrar juguetes
- levantar la cabeza y el pecho al estar boca abajo
- alcanzar los dedos de los pies.



Cada bebé es diferente

y crece a su propio ritmo.

Si está preocupada que su bebé no está creciendo adecuadamente, hable con su médico.

Alrededor de los 6 meses

su bebé podrá:

- balbucear
- darse la vuelta
- sentarse solo
- levantar los brazos para que lo alcen
- pasar objetos de una mano a otra
- ponerse cosas en la boca.



Alrededor de los 9 meses

su bebé podrá:

- saber su nombre
- jugar al “pikabú” escondido
- comer con los dedos o una cuchara
- gatear y agarrarse de algo para pararse
- señalar cosas.

Proteja la salud de su bebé.

- Ponga siempre a su bebé a dormir boca arriba. Eso puede prevenir el SMIS (síndrome de muerte infantil súbita).
- Haga que le pongan todas las vacunas que necesite.
- Siga el calendario de chequeos que le recomendó su médico.
- Haga que le traten los problemas de salud lo antes posible. Esto ayuda a evitar que pasen a ser algo grave.

**Para más información sobre BabyCare
llame al 1-800-643-2273.
La llamada no le cuesta nada.**

Su bebé sigue creciendo.

Alrededor de los 12 meses

su bebé podrá:

- decir “papa” y “mama” y una o dos palabras más
- caminar con ayuda
- levantar objetos con el pulgar y otro dedo
- tirar cosas.

Alrededor de los 2 años

su bebé podrá:

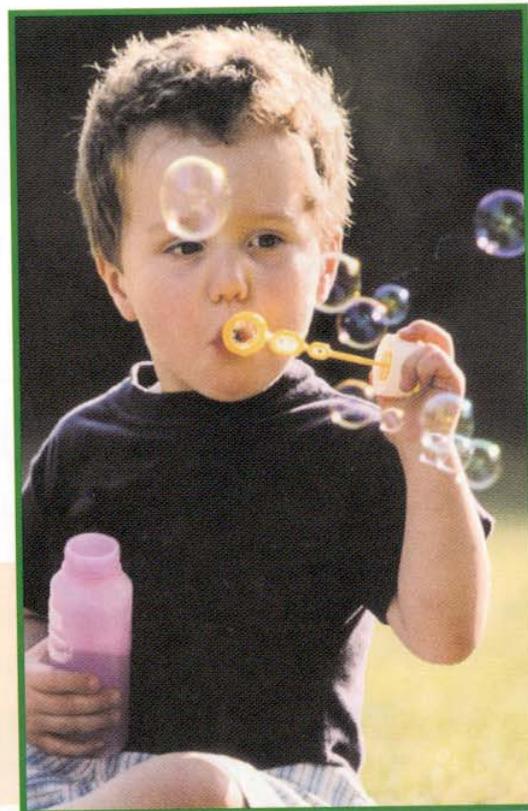
- unir 2 ó 3 palabras para formar oraciones
- llamarse a sí mismo por su nombre
- subir y bajar las escaleras
- pasar las páginas de un libro
- ensartar cuentas grandes.

Recuerde: si tiene alguna pregunta, llame al médico de su hijo(a).

Alrededor de los 18 meses

su bebé podrá:

- saber unas 20 palabras
- construir con bloques
- caminar solo
- ponerse en cuclillas y arrodillarse
- comer solo
- llevar objetos mientras camina.



Chequeos durante el embarazo

Su calendario de chequeos puede ser diferente.

Primeros 3 meses

Chequeo 1 _____

Chequeo 2 _____

Chequeo 3 _____

Meses 4, 5 y 6

Chequeo 4 _____

Chequeo 5 _____

Chequeo 6 _____

Meses 7, 8 y 9

Chequeo 7 _____

Chequeo 8 _____

Chequeo 9 _____

Chequeo 10 _____

Chequeo 11 _____

Chequeo 12 _____

Chequeo 13 _____

Chequeo 14 _____

Chequeo 15 _____

Chequeo 16 _____

**¡Las visitas
del bebé sano
son importantes!**

Haga que el médico de su hijo(a) rellene la fecha del próximo chequeo de su hijo(a).

Recién nacido _____

2 meses _____

4 meses _____

6 meses _____

9 meses _____

12 meses _____

15 meses _____

18 meses _____

2 años _____

Su bebé depende de usted. BabyCare puede ayudar antes y después de que nazca su bebé.



**Departamento de Servicios de
Asistencia Médica de Virginia**

1-800-643-2273

www.cns.state.va.us/dmas/



Impreso en papel reciclado (30% del contenido
previamente utilizado por consumidores).